

Согласовано:

Утверждаю:

Генеральный директор ОАО "ВКП"

А.Ш. Джиоев

" " 2021 год

Примерное 10-дневное меню бесплатного питания учащихся 1 - 4 классов, обучающихся в первую смену МБОУ СОШ г. Владикавказ на 2021 год.

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7 - 11 лет

№ п/п	Номер рецептуры №	Наименование блюда	Масса порции, г	Цена	Пищевая ценность (г)			Энергетическая ценность (ккал)
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
1	2	3	4	5	6	7	8	9
День 1	Завтрак							
	Акт/171М	Куриное филе с соусом «Карри» и рисом отварным	90/40/150	60,25	15,34	9,51	25,11	247,39
	482К	Напиток из шиповника	180/12	2,2	0,68	0,26	17,76	76,10
		Хлеб пшеничный	20	1,02	1,52	0,16	9,84	46,88
		Хлеб ржаной	20	0,97	1,32	0,24	6,68	34,16
	338М	Яблоко	100	9,38	0,40	0,40	9,80	44,40
		<b>Итого:</b>		<b>73,82</b>	<b>19,26</b>	<b>10,57</b>	<b>69,19</b>	<b>448,93</b>
	Обед							
	Акт № 105	Салат морковный	60	6,53	0,74	3,45	7,07	62,29
	88М	Щи со свежей капустой и картофелем, сметаной	200/5	6,99	1,59	4,05	13,62	97,29
	Акт /128М	Фрикадельки рыбные в томатном соусе с пюре картофельным	90/40/150	44,84	13,87	16,70	39,23	362,70
	349М	Компот из сухофруктов	180	4,53	0,62	0,09	3,21	16,13
		Хлеб пшеничный	40	2,05	3,04	0,32	19,68	93,76
		Хлеб ржаной	20	0,97	1,32	0,24	6,68	34,16
		<b>Итого:</b>		<b>65,91</b>	<b>21,18</b>	<b>24,85</b>	<b>89,49</b>	<b>666,33</b>
День 2	Завтрак							
	15М	Сыр полутвердый	15	8,86	3,48	2,95	0,00	40,47
	182М	Каша гречневая молочная с маслом и сахаром	150/5/5	13,88	8,77	7,35	25,25	202,23
		Хлеб пшеничный	30	1,53	2,28	0,24	14,76	70,32
	382М	Какао с молоком	180/12	12,04	3,42	3,51	17,85	116,67
		Зефир	20	3,42	0,16	0,02	15,96	64,70
	338М	Банан	100	11,23	1,50	0,50	21,00	94,50
		<b>Итого:</b>		<b>50,96</b>	<b>19,61</b>	<b>14,57</b>	<b>94,82</b>	<b>588,89</b>
	Обед							
	20М	Салат из свежих огурцов	60	6,43	0,50	3,61	2,74	45,45
	98М	Суп крестьянский с рисом со сметаной	200/5	7,59	4,17	6,38	11,72	120,98
	280М /105М	Тефтели из говядины с соусом красным основным и макаронами отварными	90/40/150	46,97	14,14	14,09	42,08	351,69
	342М	Компот из смородины	180	5,96	0,56	0,08	2,89	14,53
		Хлеб пшеничный	40	2,05	3,04	0,32	19,68	93,76
		Хлеб ржаной	20	0,97	1,32	0,24	6,68	34,16
	338М	Яблоко	100	9,38	0,40	0,40	9,80	44,40
		<b>Итого:</b>		<b>79,35</b>	<b>24,13</b>	<b>25,12</b>	<b>95,59</b>	<b>704,97</b>
День 3	Завтрак							

	223М	Запеканка творожная с молоком сгущенным	150/20	43,72	21,00	17,00	34,30	374,20
		Хлеб пшеничный	30	1,53	2,28	0,24	14,76	70,32
	376М	Чай с сахаром	180/12	1,94	0,07	0,02	12,00	48,46
		Йогурт	90	28,27	6,15	2,25	8,85	80,25
		<b>Итого:</b>		<b>75,46</b>	<b>29,50</b>	<b>19,51</b>	<b>69,91</b>	<b>573,23</b>
	<b>Обед</b>							
	75М	Икра свекольная	60	5,04	1,66	4,50	7,01	75,18
	102М	Суп картофельный с фасолью и зеленью	200	8,19	6,77	5,35	15,80	138,41
	Акт /171М	Куриное филе с соусом «Карри» и рисом отварным	90/40/150	60,25	15,34	9,51	25,11	247,39
	342М	Компот из свежих яблок	180	5,18	0,16	0,16	27,88	113,60
		Хлеб пшеничный	40	2,05	3,04	0,32	19,68	93,76
		Хлеб ржаной	20	0,97	1,32	0,24	6,68	34,16
	338М	Банан	100	11,23	1,50	0,50	21,00	94,50
		<b>Итого:</b>		<b>92,91</b>	<b>29,79</b>	<b>20,58</b>	<b>123,16</b>	<b>797,00</b>
День 4	<b>Завтрак</b>							
	14М	Масло сливочное	10	6,46	0,05	7,25	0,08	65,77
	280М/105М	Тефтели из говядины с соусом красным основным и макаронами отварными	90/40/150	46,94	14,14	14,09	42,08	351,69
	473К	Напиток витаминный	180/12	4,32	0,13	0,00	12,49	50,52
		Булочка с кунжутом	50	3,37	3,08	0,40	18,00	87,92
	338М	Груша	100	11,65	0,40	0,30	10,30	45,50
		<b>Итого:</b>		<b>72,74</b>	<b>17,80</b>	<b>22,04</b>	<b>82,95</b>	<b>601,40</b>
		<b>Обед</b>						
	24М	Салат из свежих помидоров и огурцов с репчатым луком	60	6,35	0,38	1,76	1,46	23,20
	82М	Борщ со свежей капустой и картофелем и сметаной	200/5	6,5	1,49	3,40	10,13	77,08
Акт /171М	Тефтели из индейки с соусом томатным и кашей гречневой	90/40/150	33,94	13,14	14,36	35,28	322,92	
342М	Компот из смородины	180	7,96	0,56	0,08	2,89	14,53	
	Хлеб пшеничный	40	2,05	3,04	0,32	19,68	93,76	
	Хлеб ржаной	20	0,97	1,32	0,24	6,68	34,16	
	<b>Итого:</b>		<b>57,77</b>	<b>19,93</b>	<b>20,16</b>	<b>76,12</b>	<b>565,65</b>	
День 5	<b>Завтрак</b>							
	15М	Сыр полутвердый	15	8,86	3,48	2,95	0,00	40,47
	Акт/128М	Фрикадельки рыбные в томатном соусе и пюре картофельным	90/40/150	44,84	13,87	16,70	35,23	346,70
	377М	Чай с сахаром и лимоном	180/12/7	3,6	0,13	0,02	12,20	49,50
		Хлеб пшеничный	20	1,02	1,52	0,16	9,84	46,88
		Хлеб ржаной	20	0,97	1,32	0,24	6,68	34,16
	338М	Яблоко	100	9,38	0,40	0,40	9,80	44,40
		<b>Итого:</b>		<b>68,67</b>	<b>20,72</b>	<b>20,47</b>	<b>73,75</b>	<b>562,11</b>
		<b>Обед</b>						
	48М	Салат витаминный /1 вариант/	60	5,66	0,95	3,64	2,86	48,00
102М	Суп картофельный с горохом и зеленью	200	6,76	6,84	6,24	34,20	220,32	
295М /171М	Котлета говяжья с рисом отварным и маслом сливочным	90/150/5	40,68	14,84	18,58	61,05	470,78	
349М	Компот из сухофруктов	180	4,53	0,62	0,09	3,21	16,13	
	Хлеб пшеничный	40	2,05	3,04	0,32	19,68	93,76	
	Хлеб ржаной	20	0,97	1,32	0,24	6,68	34,16	
338М	Банан	100	11,23	1,50	0,50	21,00	94,50	
	<b>Итого:</b>		<b>71,88</b>	<b>29,11</b>	<b>29,61</b>	<b>148,68</b>	<b>977,65</b>	

6	Завтрак							
	15М	Сыр полутвердый	15	8,86	3,48	2,95	0,00	40,47
	280М /171М	Тефтели из говядины с соусом красным основным и кашей гречневой	90/40/150	48,82	15,85	12,65	46,39	362,81
	379М	Напиток кофейный с молоком	180	11,71	2,51	2,59	8,69	68,11
		Хлеб пшеничный	20	1,02	1,52	0,16	9,84	46,88
		Хлеб ржаной	20	0,97	1,32	0,24	6,68	34,16
	338М	Банан	100	11,56	1,50	0,50	21,00	94,50
		<b>Итого:</b>		<b>82,94</b>	<b>26,18</b>	<b>19,09</b>	<b>92,60</b>	<b>646,93</b>
	Обед							
	Акт	Салат из картофеля, кукурузы консерв., огурца соленого, моркови.	60	6,5	0,90	6,20	5,16	80,04
88М	Щи со свежей капустой и картофелем, сметаной	200/5	6,99	1,59	4,05	13,62	97,29	
295М/ 354М /171М	Котлета говяжья с соусом сметанным с рисом отварным	90/40/150	40,82	15,40	20,58	63,39	500,38	
342М	Компот из смородины	180	5,96	0,56	0,08	2,89	14,53	
	Хлеб пшеничный	40	1,62	3,04	0,32	19,68	93,76	
	Хлеб ржаной	20	0,93	1,32	0,24	6,68	34,16	
338М	Яблоко	100	9,38	0,40	0,40	9,80	44,40	
	<b>Итого:</b>		<b>72,20</b>	<b>23,21</b>	<b>31,87</b>	<b>121,22</b>	<b>864,56</b>	
7	Завтрак							
	14М	Масло сливочное	10	6,46	0,05	7,25	0,08	65,77
	Акт /105М	Куриное филе с соусом «Карри» и макаронами отварными	90/40/150	58,71	18,68	11,89	35,12	322,21
	Акт	Чай смородиново-яблочный	200	15,1	0,42	0,18	26,80	110,50
		Хлеб пшеничный	20	2,05	1,52	0,16	9,84	46,88
		Хлеб ржаной	20	0,97	1,32	0,24	6,68	34,16
	338М	Яблоко	100	9,38	0,40	0,40	9,80	44,40
		<b>Итого:</b>		<b>92,67</b>	<b>22,39</b>	<b>20,12</b>	<b>88,32</b>	<b>623,92</b>
	Обед							
	45М	Салат из белокочанной капусты	60	4,11	0,96	3,06	5,64	53,94
98М	Суп крестьянский с рисом со сметаной	200/5	6,15	1,78	5,30	10,33	96,14	
Акт /128М	Фрикадельки рыбные в томатном соусе с пюре картофельным	90/40/150	44,84	13,87	16,70	39,23	362,70	
342М	Компот из свежих яблок	180	5,18	0,16	0,16	27,88	113,60	
	Хлеб пшеничный	40	2,05	3,04	0,32	19,68	93,76	
	Хлеб ржаной	20	0,97	1,32	0,24	6,68	34,16	
338М	Банан	100	11,23	1,50	0,50	21,00	94,50	
	<b>Итого:</b>		<b>74,53</b>	<b>22,63</b>	<b>26,28</b>	<b>130,44</b>	<b>848,80</b>	
8	Завтрак							
	14М	Масло сливочное	10	6,46	0,05	7,25	0,08	65,77
	209М	Яйцо вареное	1шт	9,86	6,45	5,80	0,40	79,60
	382М	Какао с молоком	180/12	12,04	3,42	3,51	17,85	116,67
		Йогурт	90	28,27	6,15	2,25	8,85	80,25
		Хлеб пшеничный	30	1,53	2,28	0,24	14,76	70,32
	338М	Банан	100	11,23	1,50	0,50	21,00	94,50
		<b>Итого:</b>		<b>69,39</b>	<b>19,85</b>	<b>19,55</b>	<b>62,94</b>	<b>507,11</b>
	Обед							
	20М	Салат из свежих огурцов	60	6,43	0,50	3,61	2,74	45,45
103М	Суп картофельный с макаронными изделиями и зеленью	200	7,29	4,42	4,16	16,87	122,60	
280М /171М	Котлета говяжья с кашей пшеничной в томатном соусе	90/40/150	39,08	13,05	14,69	25,46	286,25	
349М	Компот из сухофруктов	180	5,04	0,62	0,09	3,21	16,13	



		Хлеб пшеничный	40	2,05	3,04	0,32	19,68	93,76
		Хлеб ржаной	20	0,97	1,32	0,24	6,68	34,16
	<b>338М</b>	Яблоко	100	9,39	0,40	0,40	9,80	44,40
		<b>Итого:</b>		<b>70,25</b>	<b>23,35</b>	<b>23,85</b>	<b>96,56</b>	<b>694,29</b>
День 9	Завтрак							
	<b>14М</b>	Масло сливочное	10	6,46	0,05	7,25	0,08	65,77
	<b>Акт /171М</b>	Фрикадельки рыбные с томатным соусе с рисом отварным	90/40/150	36,46	12,85	6,99	20,93	198,03
	<b>377М</b>	Чай с сахаром и лимоном	180/12/7	3,6	0,13	0,02	12,20	49,50
		Хлеб пшеничный	20	1,02	1,52	0,16	9,84	46,88
		Хлеб ржаной	20	0,97	1,32	0,24	6,68	34,16
	<b>338М</b>	Груша	100	11,65	0,40	0,30	10,30	45,50
		<b>Итого:</b>		<b>60,16</b>	<b>16,27</b>	<b>14,96</b>	<b>60,03</b>	<b>439,84</b>
	Обед							
	<b>Акт</b>	Салат из картофеля, кукурузы консерв., огурца соленого, моркови.	60	6,5	0,90	6,20	5,16	80,04
	<b>82М</b>	Борш со свежей капустой и картофелем и сметаной	200/5	6,5	1,49	3,40	10,13	77,08
	<b>Акт/318М</b>	Тефтели из индейки с соусом томатным с картофелем отварным	90/40/150	35,07	12,65	11,04	24,65	248,56
	<b>342М</b>	Компот из свежих яблок	180	5,18	0,16	0,16	27,88	113,60
	Хлеб пшеничный	40	2,05	3,04	0,32	19,68	93,76	
	Хлеб ржаной	20	0,97	1,32	0,24	6,68	34,16	
	<b>Итого:</b>		<b>56,27</b>	<b>19,56</b>	<b>21,36</b>	<b>94,18</b>	<b>647,20</b>	
День 10	Завтрак							
	<b>15М</b>	Сыр полутвердый	15	8,86	3,48	2,95	0,00	40,47
	<b>219М</b>	Сырники из творога с молоком сгущенным	150/40	44,5	21,00	17,00	34,30	374,20
		Булочка с изюмом	50	4,32	3,50	4,00	26,50	156,00
	<b>382М</b>	Какао с молоком	180/12	12,04	3,42	3,51	17,85	116,67
		Зефир	20	3,42	0,16	0,02	15,96	64,70
		<b>Итого:</b>		<b>73,14</b>	<b>31,56</b>	<b>27,48</b>	<b>94,61</b>	<b>752,04</b>
	Обед							
	<b>50М</b>	Салат из свеклы отварной с сыром и чесноком	60	6,85	2,81	5,63	4,32	79,19
	<b>102М</b>	Суп картофельный с фасолью и зеленью	200	8,19	6,77	5,35	15,80	138,41
	<b>Акт/202М</b>	Куриное филе с соусом «Карри» и макаронами отварными	90/40/150	58,71	18,68	11,89	35,12	322,21
	<b>482К</b>	Напиток из шиповника	180/12	2,2	0,68	0,26	17,76	76,10
		Хлеб пшеничный	40	2,05	3,04	0,32	19,68	93,76
	Хлеб ржаной	20	0,97	1,32	0,24	6,68	34,16	
	<b>Итого:</b>		<b>78,97</b>	<b>33,30</b>	<b>23,69</b>	<b>99,36</b>	<b>743,83</b>	
<b>Итого завтраки в среднем за 10 дней</b>				<b>72,00</b>	<b>21,11</b>	<b>18,22</b>	<b>78,87</b>	<b>563,96</b>
<b>Итого обеды в среднем за 10 дней</b>				<b>72,00</b>	<b>24,62</b>	<b>24,74</b>	<b>107,48</b>	<b>751,03</b>
<b>100 % Норма СанПиН</b>					<b>77</b>	<b>79</b>	<b>335</b>	<b>2350</b>
		<b>Завтрак</b>		<b>27%</b>	<b>23%</b>	<b>24%</b>	<b>24%</b>	
		<b>Обед</b>		<b>32%</b>	<b>31%</b>	<b>32%</b>	<b>32%</b>	
Примечание: Расчет сырья, выхода готовых блюд произведен по Сборнику рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях 2017 год. Фрукты включены по массе нетто. В блюдах используется исключительно йодированная соль.								

Главный бухгалтер

\_\_\_\_\_

Инженер-технолог

\_\_\_\_\_